Version 04/11

Schrittzähler 3D, PDG001

Best.-Nr. 86 04 64



1. Bestimmungsgemäße Verwendung

Mit diesem Pedometer wird die Anzahl der zurückgelegten Schritte (0 bis 99.999 Schritte), die geleistete Wegstrecke (Entfernungsmessung 0 bis 999,99 km), die dabei verbrauchten Kalorien (0 bis 99.999 cal) angezeigt. Der Schrittzähler kann Informationen über einen Zeitraum von bis zu sieben Tagen aufzeichnen und verfügt über eine Signalfunktion für Sollvorgaben, sowie über eine Uhrfunktion.Dieses Pedometer ist somit für den Sportler aber auch für den Schüler oder die Hausfrau, etc. geeignet. Das Produkt ist nicht für den industriellen, gewerblichen oder medizinischen Einsatz bestimmt. Der Kontakt mit Feuchtigkeit ist unbedingt zu vermeiden!

Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen (CE) dürfen Sie das Produkt nicht umbauen und/oder verändern. Falls Sie das Produkt für andere Zwecke verwenden, als zuvor beschrieben, kann das Produkt beschädigt werden. Außerdem kann eine unsachgemäße Verwendung Gefahren wie zum Beispiel Kurzschluss, Brand, Stromschlag, etc. hervorrufen. Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung genau durch und bewahren Sie diese auf. Reichen Sie das Produkt nur zusammen mit der Bedienungsanleitung an dritte Personen weiter.

2. Lieferumfang

- Schrittzähler
- Knopfzelle
- Bedienungsanleitung

3. Sicherheitshinweise



Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung aufmerksam durch und beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Falls Sie die Sicherheitshinweise und die Angaben zur sachgemäßen Handhabung in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgen, übernehmen wir für dadurch resultierende Personen-/Sachschäden keine Haftung. Außerdem erlischt in solchen Fällen die Gewährleistung/Garantie.

Personen / Produkt

- Das Produkt ist kein Spielzeug. Halten Sie es von Kindern und Haustieren fern.
- Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen. Dieses könnte für Kinder zu einem gefährlichen Spielzeug werden.
- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, direktem Sonnenlicht, starken Erschütterungen, hoher Feuchtigkeit, Nässe, brennbaren Gasen, Dämpfen und Lösungsmitteln.
- Setzen Sie das Produkt keiner mechanischen Beanspruchung aus.
- Wenn kein sicherer Betrieb mehr möglich ist, nehmen Sie das Produkt außer Betrieb und schützen Sie es vor unbeabsichtigter Verwendung. Der sichere Betrieb ist nicht mehr gewährleistet, wenn das Produkt:
  - sichtbare Schäden aufweist,
  - nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert,
  - über einen längeren Zeitraum unter ungünstigen Umgebungsbedingungen gelagert wurde oder
  - erheblichen Transportbelastungen ausgesetzt wurde.
- Gehen Sie vorsichtig mit dem Produkt um. Durch Stöße, Schläge oder dem Fall aus bereits geringer Höhe wird es beschädigt.

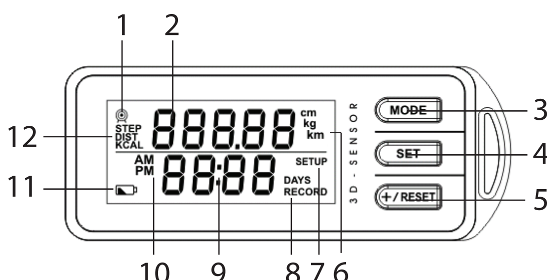
Batterie

- Achten Sie beim Einlegen der Batterie auf die richtige Polung.
- Entfernen Sie die Batterie, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, um Beschädigungen durch Auslaufen zu vermeiden. Auslaufende oder beschädigte Akkus können bei Hautkontakt Säureverätzungen hervorrufen. Beim Umgang mit beschädigten Akkus sollten Sie daher Schutzhandschuhe tragen.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Lassen Sie Batterien nicht frei herumliegen, da diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden könnten.
- Nehmen Sie keine Batterien auseinander, schließen Sie sie nicht kurz und werfen Sie sie nicht ins Feuer. Versuchen Sie niemals, nicht aufladbare Batterien aufzuladen. Es besteht Explosionsgefahr!

Sonstiges

- Wenden Sie sich an eine Fachkraft, wenn Sie Zweifel über die Arbeitsweise, die Sicherheit oder den Anschluss des Produktes haben.
- Lassen Sie Wartungs-, Anpassungs- und Reparaturarbeiten ausschließlich von einem Fachmann bzw. einer Fachwerkstatt durchführen.
- Sollten Sie noch Fragen haben, die in dieser Bedienungsanleitung nicht beantwortet werden, wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst oder an andere Fachleute.

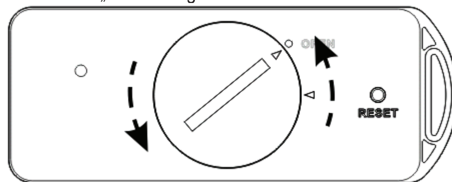
4. Bedienelemente



1. Anzeige Sollvorgabe	Zeigt an, ob die Funktion für Sollvorgaben aktiviert ist oder nicht.
2. Informationsanzeige	Zeigt Schritte, Entfernung und Anzahl verbrannter Kalorien oder den Hauptwert im Einstellungs-Modus an.
3. Taste „MODE“	Wechsel zwischen den Modi: • Schrittzähler-Modus • Entfernungs-Modus • Kalorienverbrauchs-Modus • Speicher-Modus
4. Taste „SET“	Schalten Sie in den Einstellungs-Modus, um Uhrzeit, Schrittlänge, Gewicht und Sollvorgaben einzustellen.
5. Taste „+/Reset“	• Passen Sie einen Wert im Einstellungs-Modus an. • Setzen Sie aufgezeichnete Daten zu Schrittzahl, Entfernung und Aufzeichnung der verbrannten Kalorien zurück.
6. Einheiten	• cm (Einheit Schrittlänge) • kg (Einheit Gewicht) • km (Einheit Entfernung)
7. „SETUP“	Wenn dies angezeigt wird, befindet sich das Gerät im Einrichtbetrieb.
8. „DAYS RECORD“	Wenn dies angezeigt wird, befindet sich das Gerät im Speicher-Modus.
9. Nebeninformationsanzeige	Zeigt die Uhrzeit oder das Aufzeichnungsdatum an.
10. AM/PM	(Im 12h-Modus) Zeigt an, dass die aktuelle Zeit vormittags / abends ist.
11. Batteriestandsanzeige	Zeigt den Batteriestand an.
12. Modusanzeige	Zeigt den aktuellen Betriebsmodus: • „STEP“ (entweder im Schrittzähler- oder im Speicher-Modus) • „DIST“ (entweder im Entfernungs- oder im Speicher-Modus) • „KCAL“ (entweder im Kalorienverbrauchs- oder im Speicher-Modus)

5. Batterien einlegen / wechseln

1. Das Symbol für niedrigen Batteriestand leuchtet auf, wenn der Batteriestand niedrig ist. Wechseln Sie die Batterie aus.
2. Drehen Sie die Batteriefachabdeckung mittels einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf „OPEN“ zeigt.



3. Nehmen Sie die Batteriefachabdeckung ab.
4. Legen Sie eine Knopfzellenbatterie ein bzw. tauschen Sie die vorhandene aus und beachten Sie dabei die korrekte Polung. Stellen Sie sicher, dass der Pluspol nach oben zeigt.
5. Schließen Sie die Batteriefachabdeckung wieder.
6. Schließen Sie das Batteriefach durch Drehen der Batteriefachabdeckung im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf die Pfeilmarkierung zeigt.

6. Inbetriebnahme

Aktivieren des Gerätes

Die Anzeige schaltet sich nach dreiminütiger Inaktivität automatisch aus. Bewegen Sie das Gerät oder drücken Sie eine beliebige Taste, um den Ruhezustand wieder aufzuheben.

Modus-Schalter

Drücken Sie den „MODE“-Schalter, um zwischen den Modi zu wechseln.

Schrittzähler-Modus	Zählt Ihre Schritte und zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
Entfernungs-Modus	Zeigt die zurückgelegte Entfernung an.
Kalorienverbrauchs-Modus	Kalkuliert die Anzahl verbrannter Kalorien.
Speicher-Modus	Zeigt die Aufzeichnungen der vergangenen sieben Tage an.

Schrittzähler-Modus

1. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die Modusanzeige „STEP“ angezeigt und „DAYS RECORD“ ausgeblendet wird. Die aktuelle Uhrzeit wird unter angezeigt.
2. Befestigen Sie den Schrittzähler an der Taille tragen Sie ihn als Kette um den Hals oder an einem verstellbaren Band. Die Messgenauigkeit wird erhöht, je näher am Körper Sie den Schrittzähler tragen und je kürzer die Schnur ist, an der der Schrittzähler hängt.
3. Der Schrittzähler zählt nun die Anzahl Ihrer Schritte, ob Sie nun gehen oder rennen.



Der Zählvorgang wird nach neun hintereinander getätigten Schritten gestartet. Die ersten neun Schritte werden erst gezählt, wenn der zehnte Schritt getätigt ist. Die Schrittanzahl wird in der Informationsanzeige gezeigt. Die Schrittgeschwindigkeit sollte zwischen 0,88 Schritt/Sek. bis 3,3 Schritte/Sek. liegen.

Einstellungs-Modus

Einrichten der Uhrzeit

1. Drücken Sie die Taste „SET“ und halten Sie diese gedrückt, während Sie sich im Schrittzähler-Modus befinden.
2. „SETUP“ leuchtet auf und die Zahl „12“ / „24“ beginnt auf der Nebeninformationsanzeige zu blinken. Drücken Sie die Taste „+/RESET“, um den Uhr-Modus auf 12h- bzw. 24h-Betrieb umzuschalten.
3. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Einstellungen zu speichern.
4. Auf der Nebeninformationsanzeige wird nun eine Uhr angezeigt. Die Stundenanzeige der Uhr blinkt. Drücken Sie die Taste „+/RESET“, um den Wert anzupassen.
5. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Änderung zu speichern.
6. Stellen Sie dann die Minutenanzeige der Uhr mittels der Taste „+/RESET“ ein.
7. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Änderung zu speichern.

Einrichten der Schrittlänge

1. Nach dem Einrichten der Uhrzeit blinkt eine Nummer auf der Informationsanzeige. Die Einheit „cm“ leuchtet auf. Sie richten nun die Schrittlänge ein. Geben Sie über die Taste „+/RESET“ Ihre Schrittlänge ein.
2. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Änderung zu speichern.

Einrichten des Gewichts

1. Nach dem Einrichten der Schrittlänge blinkt eine Nummer auf der Informationsanzeige. Die Einheit „kg“ leuchtet auf. Sie richten nun das Gewicht ein. Geben Sie über die Taste „+/RESET“ Ihr Gewicht ein.
2. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Änderung zu speichern.

Einrichten der Schrittzahl-Sollvorgabe

1. Nach dem Einrichten des Gewichts leuchten die Anzeige für Sollvorgaben und die Modusanzeige „STEP“ auf. Danach erscheint entweder „ON“ oder „OFF“ auf der Informationsanzeige. Sie richten nun die Schrittzahl-Sollvorgabe ein. Der Begriff „ON“ bzw. „OFF“ gibt die aktuelle Zustandsanzeige der Funktion wieder.
2. Drücken Sie die Taste „+/RESET“, um die Funktion ein- bzw. auszuschalten.
3. Drücken Sie zur Bestätigung „SET“.

- Ist die Funktion auf „ON“ geschaltet, stellen Sie nun den Sollvorgabewert des Schrittzählers ein. Drücken Sie zur Anpassung des Wertes die Taste „+/RESET“ und drücken Sie die Taste „SET“, um eine Ziffernstelle nach links zu rücken. Nach Einstellung aller fünf Ziffern, von 1 bis 99999 Schritt(e), kehrt die Anzeige zum vorangegangenen Bildschirm zurück. Betätigen Sie die Taste „MODE“, um die Einstellung der Sollvorgabe für den Schrittzähler zu verlassen.
- Ist die Funktion auf „OFF“ geschaltet, verlassen Sie die Einstellung der Sollvorgabe für den Schrittzähler.

Einrichten der Entfernungs-Sollvorgabe

1. Nach dem Einrichten der Schrittzähler-Sollvorgabe leuchten die Anzeige für Sollvorgaben und die Modusanzeige „DIST“ auf. Danach erscheint entweder „ON“ oder „OFF“ auf dem Informationsbildschirm. Sie richten nun die Entfernungs-Sollvorgabe ein. Der Begriff „ON“ bzw. „OFF“ gibt die aktuelle Zustandsanzeige der Funktion wieder.
2. Drücken Sie die Taste „+/RESET“, um die Funktion ein- bzw. auszuschalten.
3. Drücken Sie zur Bestätigung „SET“.

- Ist die Funktion auf „ON“ geschaltet, stellen Sie nun den Sollvorgabewert für die Entfernung ein. Drücken Sie zur Anpassung des Wertes die Taste „+/RESET“ und drücken Sie die Taste „SET“, um eine Ziffernstelle nach links zu rücken. Nach Einstellung aller fünf Ziffern, von 1 bis 999,99 km, kehrt die Anzeige zum vorangegangenen Bildschirm zurück. Betätigen Sie die Taste „MODE“, um die Einstellung der Sollvorgabe für die Entfernung zu verlassen.
- Ist die Funktion auf „OFF“ geschaltet, verlassen Sie die Einstellung der Sollvorgabe für die Entfernung.

Einrichten der Kalorien-Sollvorgabe

1. Nach dem Einrichten der Entfernungs-Sollvorgabe leuchten die Anzeige für Sollvorgaben und die Modusanzeige „KCAL“ auf. Danach erscheint entweder „ON“ oder „OFF“ auf dem Informationsbildschirm. Sie richten nun die Kalorien-Sollvorgabe ein. Der Begriff „ON“ bzw. „OFF“ gibt die aktuelle Zustandsanzeige der Funktion wieder.
2. Drücken Sie die Taste „+/RESET“, um die Funktion ein- bzw. auszuschalten.
3. Drücken Sie zur Bestätigung „SET“.

- Ist die Funktion auf „ON“ geschaltet, stellen Sie nun den Sollvorgabewert für verbrannte Kalorien ein. Drücken Sie zur Anpassung des Wertes die Taste „+/RESET“ und drücken Sie die Taste „SET“, um eine Ziffernstelle nach links zu rücken. Nach Einstellung aller fünf Ziffern, von 1 bis 99999, kehrt die Anzeige zum vorangegangenen Bildschirm zurück. Betätigen Sie die Taste „MODE“, um die Einstellung der Sollvorgabe für verbrannte Kalorien zu verlassen.
- Ist die Funktion auf „OFF“ geschaltet, verlassen Sie die Einstellung der Sollvorgabe für verbrannte Kalorien.

Verlassen des Einstellungs-Modus

Nach dem Einrichten der Sollvorgabe für verbrannte Kalorien verlassen Sie den Einstellungs-Modus. Sie verlassen den Einstellungs-Modus auch, wenn der Schrittzähler für zehn Sekunden im Ruhezustand ist.

Entfernungs-Modus

1. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die Modusanzeige „DIST“ angezeigt und „DAYS RECORD“ ausgeblendet wird. Die aktuelle Uhrzeit wird auf der Nebeninformationsanzeige angezeigt.
2. Befestigen Sie den Schrittzähler an der Taille oder tragen Sie ihn als Kette um den Hals oder an einem verstellbaren Band. Die Messgenauigkeit wird erhöht, je näher am Körper Sie den Schrittzähler tragen und je kürzer die Schnur ist, an der der Schrittzähler hängt.
3. Der Schrittzähler kalkuliert die von Ihnen zurückgelegte Entfernung, ob Sie nun gehen oder rennen.



Der Zählvorgang wird nach neun hintereinander getätigten Schritten gestartet. Die Entfernung der ersten neun Schritte wird erst gezählt, wenn der zehnte Schritt getätigt ist. Die zurückgelegte Entfernung wird auf Basis Ihrer Schrittlänge kalkuliert und erscheint auf der Informationsanzeige. Die zurückgelegte Entfernung wird in Kilometern angezeigt. Die Schrittgeschwindigkeit sollte zwischen 0,88 Schritt/Sek. bis 3,3 Schritte/Sek. liegen.

Kalorienverbrauchs-Modus

1. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die Modusanzeige „KCAL“ angezeigt und „DAYS RECORD“ ausgeblendet wird. Die aktuelle Uhrzeit wird auf der Nebeninformationsanzeige angezeigt.
2. Befestigen Sie den Schrittzähler an der Taille oder tragen Sie ihn als Kette um den Hals oder an einem verstellbaren Band. Die Messgenauigkeit wird erhöht, je näher am Körper Sie den Schrittzähler tragen und je kürzer die Schnur ist, an der der Schrittzähler hängt.
3. Der Schrittzähler kalkuliert die von Ihnen verbrannten Kalorien, ob Sie nun gehen oder rennen.



Der Zählvorgang wird nach neun hintereinander getätigten Schritten gestartet. Die Entfernung der ersten neun Schritte wird erst gezählt, wenn der zehnte Schritt getätigt ist. Die Kalorien werden auf Basis Ihrer Schrittlänge und Ihres Körpergewichts kalkuliert und in der Informationsanzeige angegeben. Die verbrannten Kalorien werden in Kilokalorien angezeigt. Die Schrittgeschwindigkeit sollte zwischen 0,88 Schritt/Sek. bis 3,3 Schritte/Sek. liegen.

Speicher-Modus

1. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis „DAYS RECORD“ angezeigt wird. Das Aufzeichnungsdatum wird auf der Nebeninformationsanzeige angezeigt. Der Schrittzähler kann Aufzeichnungen der vergangenen sieben Tage anzeigen.
2. Drücken Sie die Taste „+/RESET“, um die Aufzeichnungen eines anderen Tages anzusehen.
3. Drücken Sie die Taste „SET“, um die Aufzeichnungen aus dem Schrittzähler-Modus, dem Entfernungs-Modus und dem Kalorienverbrauchs-Modus anzusehen.

Aufzeichnungen zurücksetzen (Reset)

Drücken Sie im Schrittzähler-Modus, Entfernungs-Modus oder Kalorienverbrauchs-Modus die Taste „+/RESET“ und halten Sie sie gedrückt, bis der Messwert auf Null gestellt ist. Die Reset-Funktion hat keine Auswirkungen auf die Aufzeichnungen des Tages oder der Vortage.

Erreichen von Sollvorgaben

Sind Sollvorgaben eingerichtet, leuchtet die Anzeige für Sollvorgaben auf. Wird eine der Sollvorgaben erreicht, ertönt für drei Sekunden ein Signalton.

Zurücksetzen des Geräts

Stecken Sie eine Nadel oder ein anderes spitzes Objekt in das Nadelloch und drücken Sie den Druckschalter darin, um das Gerät auf Werkseinstellung zurückzusetzen. Beachten Sie, dass hierbei sämtliche Aufzeichnungen und Einstellungen zurückgesetzt werden.

7. Entsorgung

Allgemein




Im Interesse unserer Umwelt und um die verwendeten Rohstoffe möglichst vollständig zu recyclen, ist der Verbraucher aufgefordert, gebrauchte und defekte Geräte zu den öffentlichen Sammelstellen für Elektroschrott zu bringen.

Das Zeichen der durchgestrichenen Mülltonne mit Rädern bedeutet, dass dieses Produkt an einer Sammelstelle für Elektronikschrott abgegeben werden muss.

Batterien / Akkus




Sie als Endverbraucher sind gesetzlich **(Batterieverordnung)** zur Rückgabe aller gebrauchten Batterien und Akkus verpflichtet; **eine Entsorgung über den Hausmüll ist untersagt!** Schadstoffhaltige Batterien/Akkus sind mit nebenstehenden Symbolen gekennzeichnet, die auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweisen. Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind: **Cd**=Cadmium, **Hg**=Quecksilber, **Pb**=Blei.

Ihre verbrauchten Batterien/Akkus können Sie unentgeltlich bei den Sammelstellen Ihrer Gemeinde, unseren Filialen oder überall dort abgeben, wo Batterien/Akkus verkauft werden!

Somit werden Sie Ihren gesetzlichen Pflichten gerecht und tragen zum Umweltschutz bei!

8. Technische Daten

Betriebspannung:	3 V/DC, Knopfzellen CR2025
Messbereich:	0 – 99999 (Schrittzähler) 0 – 999,99 km (zurückgelegte Entfernung) 0 – 99999 kcal (verbrannte Kalorien)
Einstellungsbereiche:	30 – 213 cm (Schrittlänge) 20 – 227 kg (Gewicht)
Aufzeichnungsdauer:	7 Tage
Abmessungen (B x H x T):	76 x 30 x 10 mm
Gewicht:	20 g



Diese Bedienungsanleitung ist eine Publikation der Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau.

Diese Bedienungsanleitung entspricht dem technischen Stand bei Drucklegung. Änderungen in Technik und Ausstattung vorbehalten.

 V5_0411_02-HL

GB **OPERATING INSTRUCTIONS** www.conrad.com

Version 04/11

Pedometer 3D, PDG001

Item no. 86 04 64



1. Intended use

This pedometer counts and stores the number of steps (0 to 99,999 steps), the covered distance (distance measurements 0 to 999.99 km) and the calories burnt (0 to 99,999) hereby. The pedometer can record information up to seven days, it has a target alert function and clock function. This makes this pedometer ideally suited for athletes, as well as for students, housewives, etc. This product is not suitable for commercial, industrial or medical use. Contact with moisture must be avoided at all times! The product is powered by a button cell battery CR2025.

For safety and approval purposes (CE), you must not rebuild and/or modify this product. If you use the product for purposes other than those described above, the product may be damaged. In addition, improper use can cause hazards such as short circuiting, fire, electric shock etc. Read the instructions carefully and keep them. Make this product available to third parties only together with its operating instructions.

2. Delivery content

- Pedometer
- Button cell battery
- Operating instructions

3. Safety instructions



Read the operating instructions carefully and especially observe the safety information. If you do not follow the safety instructions and information on proper handling in this manual, we assume no liability for any resulting personal injury or damage to property. Such cases will invalidate the warranty/guarantee.

Persons / Product

- The device is not a toy. Keep it out of the reach of children and pets.
- Do not leave packaging material lying around carelessly. These may become dangerous playing material for children.
- Protect the product from extreme temperatures, direct sunlight, strong jolts, high humidity, moisture, flammable gases, vapours and solvents.
- Do not place the product under any mechanical stress.
- If it is no longer possible to operate the product safely, take it out of operation and protect it from any accidental use. Safe operation can no longer be guaranteed if the product:
  - is visibly damaged,
  - is no longer working properly,
  - has been stored for extended periods in poor ambient conditions or
  - has been subjected to any serious transport-related stresses.
- Please handle the product carefully. Jolts, impacts or a fall even from a low height can damage the product.

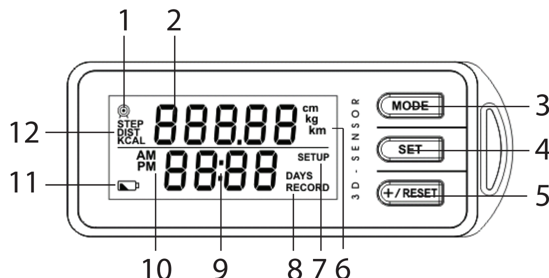
Battery

- Correct polarity must be observed while inserting the battery.
- The battery should be removed from the device if it is not used for a long period of time to avoid damage through leaking. Leaking or damaged batteries might cause acid burns when in contact with skin, therefore use suitable protective gloves to handle corrupted batteries.
- Batteries must be kept out of reach of children. Do not leave the battery lying around, as there is risk, that children or pets swallow it.
- Batteries must not be dismantled, short-circuited or thrown into fire. Never recharge non-rechargeable batteries. There is a risk of explosion!

Miscellaneous

- Consult an expert when in doubt about operation, safety or connection of the device.
- Maintenance, modifications and repairs are to be performed exclusively by an expert or at a qualified shop.
- If you have questions which remain unanswered by these operating instructions, contact our technical support service or other technical personnel.

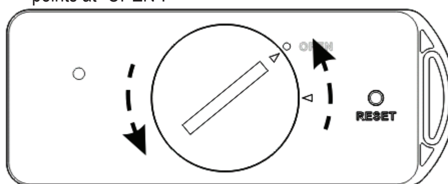
4. Operating elements



1.	Target indicator	Indicates the target function is enabled or not.
2.	Information display	Displays steps, distance and calories burnt or the major value in setting mode.
3.	Button “MODE”	Switch between modes: • Step counter mode • Walking distance mode • Calorie burnt mode • Memory mode
4.	Button “SET”	Switch to setting mode and set the time, stride length, weight and target.
5.	Button “+/Reset”	• Adjust value in setting mode. • Reset the step, distance and calorie burnt record.
6.	Units	• cm (Stride length unit) • kg (Weight unit) • km (Distance unit)
7.	“SETUP”	When it is on, it indicates the device is in setup mode.
8.	“DAYS RECORD”	When it is on, it indicates the operation mode is in memory mode.
9.	Sub-information display	Shows the clock or the record date.
10.	AM/PM	Indicates the current time is in the morning / evening when the device is in 12-hr mode.
11.	Battery indicator	Shows the battery level.
12.	Mode indicator	Shows the current operation mode: • “STEP” (either in step counter mode or in memory mode) • “DIST” (either in walking distance mode or in memory mode) • “KCAL” (either in calorie burnt mode or in memory mode)

5. Battery insertion / replacement

1. The low battery icon will light up when the battery level is low, change the battery.
2. Turn the battery compartment cover in a anti-clockwise direction with a coin until the arrow points at “OPEN”.



3. Remove the battery cover.
4. Insert / replace a button cell battery while observing the correct polarity, the positive side must face upwards.
5. Close the battery compartment with the cover.
6. Lock the battery compartment by turning the battery compartment cover in a clockwise direction until the arrow points at the arrow mark.

6. Operation

Wake the device

The display turns off when it is idle for three minutes. Move the unit or press any key to wake it up.

Mode switching

Press the button “MODE” to switch between the modes.

Step counter mode	Count your steps and shows the current time.
Walking distance mode	Shows your walked distance.
Calorie burnt mode	Calculate the calorie burnt.
Memory mode	Display the records of the past seven days.

Step counter mode

1. Press the button “MODE” until the mode indicator shows “STEP” and the “DAYS RECORD” is dimmed. The current time is shown on the sub-information display.
2. Clip the pedometer on the waist, around the neck, or using a adjustable strip. For more accuracy performance, keep the pedometer close to your body and reduce the length of the string holding it.
3. Walk or run, the pedometer is now counting your steps.



It starts counting after nine continuous steps. The first nine steps are not counted until the tenth step is made. The number of steps is shown in the information display. The stepping speed should be between 0.88 step/s to 3.3 steps/s.

Setting mode

Setting time

1. Press and hold the button "SET" in the step counter mode.
2. "SETUP" will light up and the number "12" / "24" will flash on the sub-information display. Press the button "+/RESET" to switch the clock mode to 12-Hr or 24-Hr.
3. Press the button "SET" to save the setting.
4. Then a clock will show on the sub-information display. The hour of the clock will flash. Press the button "+/RESET" to adjust the value.
5. Press the button "SET" to save the change.
6. Then adjust the minute of the clock with the button "+/RESET".
7. Press the button "SET" to save the change.

Setting the stride length

1. After setting time, a number will flash on the information screen. The unit "cm" will light up. You are now setting the stride length. Use the button "+/RESET" to enter your stride length.
2. Press the button "SET" to save the change.

Setting the weight

1. After setting the stride length, a number will flash on the information screen. The unit "kg" will light up. You are now setting the weight. Use the button "+/RESET" to enter your weight.
2. Press the button "SET" to save the change.

Setting the targets step

1. After setting the weight, the target indicator and the mode indicator "STEP" will light up. On the information screen, either "ON" or "OFF" will appear. You are now setting the target steps. The word "ON" or "OFF" is indicating the current status of the function.
2. Press the button "+/RESET" to turn on / off the function.
3. Press the button "SET" to confirm.

☞
- If the function is switched to "ON", you will set the target steps value. Press the button "+/RESET" to adjust the value, press the button "SET" to shift the digit to the left. After setting all five digits, from 1 to 99999 step(s), it will return to previous screen. Press the button "MODE" to leave the setting of the target -step.
- If the function is switched to "OFF", you will leave the setting of the target steps.

Setting the target distance

1. After setting the target steps, the target indicator and the mode indicator "DIST" will light up. On the information screen, either "ON" or "OFF" will appear. You are now setting the target distance. The word "ON" or "OFF" is indicating the current status of the function.
2. Press the button "+/RESET" to turn on / off the function.
3. Press the button "SET" to confirm.

☞
- If the function is switched to "ON", you will set the target distance. Press the button "+/RESET" to adjust the value, press the button "SET" to shift the digit to the left. After setting all five digits, from 1 to 999.99 km, it will return to previous screen. Press the button "MODE" to leave the setting of the target -distance.
- If the function is switched to "OFF", you will leave the setting of the target distance.

Setting the target calories

1. After setting the target distance, the target indicator and the mode indicator "KCAL" will light up. On the information screen, either "ON" or "OFF" will appear. You are now setting the target calories. The word "ON" or "OFF" is indicating the current status of the function.
2. Press the button "+/RESET" to turn on / off the function.
3. Press the button "SET" to confirm.

☞
- If the function is switched to "ON", you will set the target calories. Press the button "+/RESET" to adjust the value, press the button "SET" to shift the digit to the left. After setting all five digits, from 1 to 99999 , it will return to previous screen. Press the button "MODE" to leave the setting of the target -distance.
- If the function is switched to "OFF", you will leave the setting of the target distance.

Leave the setting mode

After setting the target calories, you will leave the setting mode. You will leave the setting mode if you idle the pedometer for ten seconds.

Walking distance mode

1. Press the button " MODE" until the mode indicator shows "DIST" and the "DAYS RECORD" is dimmed.. The current time is shown on the sub-information display.
2. Clip the pedometer on the waist, around the neck, or using a adjustable strip. For more accuracy performance, keep the pedometer close to your body and reduce the length of the string holding it.
3. Walk or run, the pedometer is now calculating your walking distance.

☞ It starts counting after nine continuous steps. The distance from the first nine steps are not counted until the tenth step is made. The walking distance is calculated base on your stride length and it is is shown in the information display. The walking distance is shown in kilometre.The stepping speed should be between 0.88 step/s to 3.3 steps/s.

Calorie burnt mode

1. Press the button " MODE" until the mode indicator shows "KCAL" and the "DAYS RECORD" is dimmed.. The current time is shown on the sub-information display.
2. Clip the pedometer on the waist, around the neck, or using a adjustable strip. For more accuracy performance, keep the pedometer close to your body and reduce the length of the string holding it.
3. Walk or run, the pedometer is now calculating your calories burnt.

☞ It starts counting after nine continuous steps. The distance from the first nine steps are not counted until the tenth step is made. The calories is calculated base on your stride length and your body weight and it is is shown in the information display. The calories burnt is shown in kilocalorie. The stepping speed should be between 0.88 step/s to 3.3 steps/s.

Memory mode

1. Press the button " MODE" until and the "DAYS RECORD" lights up. The record date is shown on the sub-information display. The pedometer can shows records of the past seven days.
2. Press the button "+/RESET" to view the records from another day.
3. Press the button "SET" to view the records from step counter mode, walking distance mode and calorie burnt mode.

Reset the record

Press and hold the button "+/RESET" in step counter mode, walking distance mode or calorie burnt mode until the reading is set to zero. The reset function does no affect the record of the day nor the previous days.

Target meeting

If any of the targets is set, the target indicator will light up. Beep sound will be emitted for threes seconds when any of the targets is met.

Reset the device

Insert a pin or any sharp object through the pinhole and depress the switch inside to reset the device to factory default. Note that all the records and settings will be reset.

7. Disposal

General

In order to preserve, protect and improve the quality of environment, protect human health and utilise natural resources prudently and rationally, the user should return unserviceable product to relevant facilities in accordance with statutory regulations.
The crossed-out wheeled bin indicates the product needs to be disposed separately and not as municipal waste.

Batteries / rechargeable batteries

The user is legally obliged **(battery regulation)** to return used batteries and rechargeable batteries. **Disposing used batteries in the household waste is prohibited!** Batteries/ rechargeable batteries containing hazardous substances are marked with the crossed-out wheeled bin. The symbol indicates that the product is forbidden to be disposed via the domestic refuse. The chemical symbols for the respective hazardous substances are **Cd** = Cadmium, **Hg** = Mercury, **Pb** = Lead.
You can return used batteries/ rechargeable batteries free of charge to any collecting point of your local authority, our stores or where batteries/ rechargeable batteries are sold.
Consequently you comply with your legal obligations and contribute to environmental protection!

8. Technical data

Operating voltage:	3 V/DC, button cell type CR2025
Measurement range:	0 – 99999 (step counter) 0 – 999.99 km (walking distance) 0 – 99999 kcal (calorie burnt)
Setting range:	30 – 213 cm (stride length) 20 – 227 kg (weight)
Record period:	7 days
Dimensions (W x H x D):	76 x 30 x 10 mm
Weight:	20 g

CONRAD
These operating instructions are published by Conrad Electronic SE,
Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Germany.

V5_0411_02-HL

Version 04/11

Podomètre 3D, PDG001

Nº de commande 86 04 64



1. Utilisation prévue

Ce podomètre permet d'afficher le nombre de pas (0 à 99.999 pas), la distance parcourue (mesure de la distance de 0 à 999,99 km) et les calories brûlées (0 bis 99.999 cal). Le podomètre peut enregistrer jusqu'à sept journées d'informations ; il dispose d'une fonction alarme pour la cible et d'une fonction horloge. Ce podomètre convient donc aux sportifs aussi bien qu'aux élèves, aux femmes au foyer, etc . L'appareil n'est pas destiné à l'usage industriel, commercial ou médical. Le contact avec de l'humidité doit impérativement être évité ! Eviter tout contact avec l'humidité ! Le produit est alimenté par une pile bouton CR2025.

Pour des raisons de sécurité et d'homologation (CE), toute transformation et/ou modification du produit est interdite. Si vous utilisez le produit à d'autres fins que celles décrites précédemment, cela risque d'endommager le produit. Par ailleurs, une utilisation incorrecte peut être source de dangers tels que court-circuit, incendie, électrocution. Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez le. Ne transmettez le produit à des tiers qu'accompagné de son mode d'emploi.

2. Contenu d'emballage

- Podomètre
- Pile bouton
- Mode d'emploi

3. Consignes de sécurité



Lisez le mode d'emploi avec attention en étant particulièrement attentif aux consignes de sécurité. En cas de non-respect des consignes de sécurité et des informations données dans le présent mode d'emploi pour une utilisation correcte de l'appareil, nous déclinons toute responsabilité en cas de dommage personnel ou matériel consécutif. En outre, la responsabilité/garantie sera alors annulée.

Personnes / Produit

- Ce produit n'est pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage. Cela pourrait devenir un jouet pour enfants très dangereux.
- Gardez le produit à l'abri de températures extrêmes, de la lumière du soleil directe, de secousses intenses, d'humidité élevée, d'eau, de gaz inflammables, de vapeurs et de solvants.
- N'exposez pas le produit à des contraintes mécaniques.
- Si une utilisation en toute sécurité n'est plus possible, cessez d'utiliser le produit et protégez-le d'une utilisation accidentelle. Une utilisation en toute sécurité n'est plus garantie si le produit :
  - présente des traces de dommages visibles,
  - le produit ne fonctionne plus comme il devrait,
  - a été stocké pour une période prolongée dans des conditions défavorables ou bien
  - a été transporté dans des conditions très rudes.
- Maniez le produit avec précaution. À la suite de chocs, de coups ou de chutes, même de faible hauteur, l'appareil peut être endommagé.

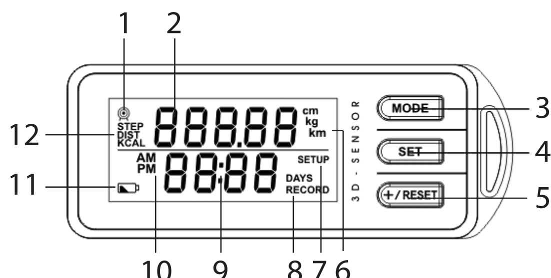
Pile

- Respecter la polarité lors de l'insertion de la pile.
- Retirer la pile de l'appareil s'il n'est pas utilisé pendant longtemps afin d'éviter les dégâts causés par des fuites. Des piles qui fuient ou qui sont endommagées peuvent provoquer des brûlures acides lors du contact avec la peau ; l'utilisation de gants protecteurs appropriés est par conséquent recommandée pour manipuler les piles corrompues.
- Garder les piles hors de portée des enfants. Ne pas laisser traîner de piles car des enfants ou des animaux pourraient les avaler.
- Les piles ne doivent pas être démontées, court-circuitées ou jetées au feu. Ne jamais recharger des piles non rechargeables. Il existe un risque d'explosion !

Divers

- Adressez-vous à un technicien spécialisé si vous avez des doutes concernant le mode de fonctionnement, la sécurité ou le raccordement de l'appareil.
- Tout entretien, ajustement ou réparation ne doit être effectué que par un spécialiste ou un atelier spécialisé.
- Si vous avez encore des questions auxquelles ce mode d'emploi n'a pas su répondre, nous vous prions de vous adresser à notre service technique ou à un expert.

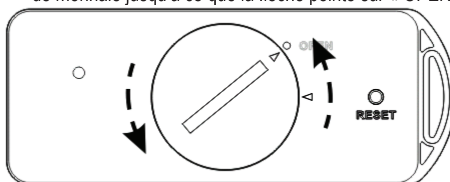
4. Eléments de fonctionnement



1. Indicateur de cible	Indique si la fonction cible est activée ou non.
2. Affichage des informations	Affichage des pas, de la distance et des calories brûlées ou de la valeur principale en mode réglage.
3. Bouton "MODE"	Alternance entre les modes : • Mode comptage des pas • Mode distance couverte • Mode calories brûlées • Mode mémoire
4. Bouton « SET »	Permet de passer au mode réglage et de régler l'heure, la longueur de la foulée, le poids et la cible.
5. Bouton « +/ RESET »	• Permet d'ajuster la valeur en mode réglage. • Remise à zéro de l'enregistrement des pas, de la distance et des calories brûlées.
6. Unités	• cm (unité de longueur de la foulée) • kg (unité de poids) • km (unité de distance)
7. « SETUP »	Ce message indique que l'appareil est en mode réglage.
8. « DAYS RECORD »	Ce message indique que l'appareil fonctionne en mode mémoire.
9. Affichage des sous-informations	Affiche l'horloge ou la date de l'enregistrement.
10. AM/PM	Indique que l'heure actuelle est du matin / du soir quand l'appareil est en mode 12 heures.
11. Indicateur de la pile	Affiche le niveau de la pile.
12. Indicateur de mode	Affiche le mode actuel de fonctionnement : • « STEP » (mode comptage des pas ou mode mémoire) • « DIST » (mode distance couverte ou mode mémoire) • « KCAL » (mode calories brûlées ou mode mémoire)

5. Insérer / changer les piles

1. L'icône de pile faible s'allume quand le niveau de la pile est faible. Remplacer la pile.
2. Faire tourner le couvercle du logement des piles dans le sens anti-horaire à l'aide d'une pièce de monnaie jusqu'à ce que la flèche pointe sur « OPEN ».



3. Retirer le couvercle du logement des piles.
4. Insérer / remplacer une pile bouton en veillant à respecter la polarité correcte et en s'assurant que la face positive est dirigée vers le haut.
5. Refermer le couvercle du logement des piles.
6. Verrouiller le logement des piles en faisant tourner le couvercle du logement des piles dans le sens horaire jusqu'à ce que la flèche pointe sur le repère de flèche.

6. Mise en service

Réactivation de l'appareil

L'affichage s'éteint après trois minutes d'inactivité. Bouger l'appareil ou appuyer sur n'importe quelle touche pour réactiver l'appareil.

Alternance entre les modes

Appuyer sur le bouton « MODE » pour alterner entre les modes.

Mode comptage des pas	Compte vos pas et affiche l'heure actuelle.
Mode distance couverte	Affiche la distance couverte.
Mode calories brûlées	Calcule les calories brûlées.
Mode mémoire	Affiche les enregistrements des sept derniers jours.

Mode comptage des pas

1. Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que l'indicateur de mode affiche « STEP » et que « DAYS RECORD » soit estompé. L'heure actuelle est affichée sur l'affichage des sous-informations.
2. Attacher le podomètre à la taille, autour du cou, ou à une courroie réglable. Pour obtenir des mesures plus précises, garder le podomètre près du corps et réduire la longueur du cordon qui le retient.
3. Marchez ou courrez et le podomètre comptera vos pas.



Le podomètre commence à compter après neuf pas continus. Les neuf premiers pas ne sont pas comptés jusqu'à ce que le dixième pas soit effectué. Le nombre de pas est affiché sur l'affichage des informations. La vitesse des pas doit être entre 0,88 pas et 3,3 pas.

Mode réglage

Réglage de l'heure

1. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton « SET » en mode comptage des pas.
2. « SETUP » s'allumera et les nombres « 12 » / « 24 » clignoteront sur l'affichage des sous-informations. Appuyer sur le bouton « +/RESET » pour alterner entre le mode 12 heures et le mode 24 heures de l'horloge.
3. Appuyer sur le bouton « SET » pour sauvegarder le réglage.
4. Ensuite, une horloge s'affichera sur l'affichage des sous-informations. L'heure de l'horloge clignotera. Appuyer sur le bouton « +/RESET » pour ajuster la valeur.
5. Appuyer sur le bouton « SET » pour sauvegarder le changement.
6. Puis ajuster les minutes de l'horloge à l'aide du bouton « +/RESET ».
7. Appuyer sur le bouton « SET » pour sauvegarder le changement.

Réglage de la longueur de la foulée

1. Après avoir réglé l'heure, un nombre clignotera sur l'écran des informations. L'unité « cm » s'allumera. Vous réglez maintenant la longueur de la foulée. Utiliser le bouton « +/RESET » pour saisir la longueur de votre foulée.
2. Appuyer sur le bouton « SET » pour sauvegarder le changement.

Réglage du poids

1. Après avoir réglé la longueur de la foulée, un nombre clignotera sur l'écran des informations. L'unité « kg » s'allumera. Vous réglez maintenant le poids. Utiliser le bouton « +/RESET » pour saisir votre poids.
2. Appuyer sur le bouton « SET » pour sauvegarder le changement.

Réglage des pas cible

1. Après avoir réglé le poids, l'indicateur de cible et l'indicateur de mode « STEP » s'allumeront. « ON » ou « OFF » apparaîtront sur l'écran des informations. Vous réglez maintenant les pas cible. Le mot « ON » ou « OFF » indique le statut actuel de la fonction.
2. Appuyer sur le bouton « +/RESET » pour activer / désactiver la fonction.
3. Appuyer sur le bouton « SET » pour confirmer.



- If the function is switched to « ON », you will set the target steps value. Press the button « +/RESET » to adjust the value, press the button « SET » to shift the digit to the left. After setting all five digits, from 1 to 99999 step(s), it will return to previous screen. Press the button « MODE » to leave the setting of the target -step.
- If the function is switched to « OFF », you will leave the setting of the target steps.

Réglage de la distance cible

1. Après avoir réglé les pas cible, l'indicateur de cible et l'indicateur de mode « DIST » s'allumeront. « ON » ou « OFF » apparaîtront sur l'écran des informations. Vous réglez maintenant la distance cible. Le mot « ON » ou « OFF » indique le statut actuel de la fonction.
2. Appuyer sur le bouton « +/RESET » pour activer / désactiver la fonction.
3. Appuyer sur le bouton « SET » pour confirmer.



- Si la fonction est réglée sur « ON », vous réglerez la valeur des pas cible. Appuyer sur le bouton « +/RESET » pour ajuster la valeur, appuyer sur le bouton « SET » pour déplacer les chiffres vers la gauche. Après avoir réglé les cinq chiffres, de 1 à 99 999 pas, l'appareil retourna à l'écran précédent. Appuyer sur le bouton « MODE » pour quitter le réglage des pas cible.
- Si la fonction est réglée sur « OFF », vous quitterez le réglage des pas cible.

Réglage des calories cible

1. Après avoir réglé la distance cible, l'indicateur de cible et l'indicateur de mode « KCAL » s'allumeront. « ON » ou « OFF » apparaîtront sur l'écran des informations. Vous réglez maintenant les calories cible. Le mot « ON » ou « OFF » indique le statut actuel de la fonction.
2. Appuyer sur le bouton « +/RESET » pour activer / désactiver la fonction.
3. Appuyer sur le bouton « SET » pour confirmer.



- Si la fonction est réglée sur « ON », vous réglerez les calories cible. Appuyer sur le bouton « +/RESET » pour ajuster la valeur, et appuyer sur le bouton « SET » pour déplacer les chiffres vers la gauche. Après avoir réglé les cinq chiffres, de 1 à 99 999, l'appareil retourna à l'écran précédent. Appuyer sur le bouton « MODE » pour quitter le réglage des calories cible.
- Si la fonction est réglée sur « OFF », vous quitterez le réglage des calories cible.

Quitter le mode réglage

Après avoir réglé les calories cible, vous quitterez le mode réglage. Vous quitterez le mode réglage si le podomètre reste inactif pendant dix secondes.

Mode distance couverte

1. Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que l'indicateur de mode affiche « DIST » et que « DAYS RECORD » soit estompé. L'heure actuelle est affichée sur l'affichage des sous-informations.
2. Attacher le podomètre à la taille, autour du cou ou à une courroie réglable. Pour obtenir des mesures plus précises, garder le podomètre près du corps et réduire la longueur du cordon qui le retient.
3. Marchez ou courrez et le podomètre comptera la distance couverte.



Le podomètre commence à compter après neuf pas continus. La distance des neuf premiers pas n'est pas comptée jusqu'à ce que le dixième pas soit effectué. La distance couverte est calculée sur la base de la longueur de votre foulée et est indiquée sur l'affichage des informations. La distance couverte est affichée en kilomètres. La vitesse de pas doit être entre 0,88 pas et 3,3 pas.

Mode calories brûlées

1. Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que l'indicateur de mode affiche « KCAL » et que « DAYS RECORD » soit estompé. L'heure actuelle est affichée sur l'affichage des sous-informations.
2. Attacher le podomètre à la taille, autour du cou, ou à une courroie réglable. Pour obtenir des mesures plus précises, garder le podomètre près du corps et réduire la longueur du cordon qui le retient.
3. Marchez ou courrez et le podomètre comptera les calories que vous avez brûlées.



Le podomètre commence à compter après neuf pas continus. La distance des neuf premiers pas n'est pas comptée jusqu'à ce que le dixième pas soit effectué. Les calories sont calculées sur la base de la longueur de votre foulée et de votre poids et sont indiquées sur l'affichage des informations. Les calories brûlées sont affichées en kilocalories. La vitesse de pas doit être entre 0,88 pas et 3,3 pas.

Mode mémoire

1. Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « DAYS RECORD » s'allume. La date de l'enregistrement est affichée sur l'affichage des sous-informations. Le podomètre peut afficher les enregistrements des sept derniers jours.
2. Appuyer sur le bouton « +/RESET » pour visualiser les enregistrements d'un autre jour.
3. Appuyer sur le bouton « SET » pour visualiser les enregistrements du mode comptage des pas, du mode distance couverte et du mode calories brûlées.

Remise à zéro de l'enregistrement

Appuyer et maintenir enfoncé le bouton « +/RESET » en mode comptage des pas, en mode distance couverte ou en mode calories brûlées jusqu'à ce que la mesure soit remise à zéro. La fonction de remise à zéro n'affecte pas l'enregistrement de la journée ou des journées précédentes.

Atteinte de la cible

Si l'une des cibles est réglée, l'indicateur de cible s'allumera. L'appareil émettra un bip sonore pendant trois secondes quand l'une des cibles est atteinte.

Remise à zéro de l'appareil

Introduisez une pointe ou un objet pointu dans le trou d'épingle et appuyez sur le bouton pour rétablir les paramètres d'usine de l'appareil. Attention : tous les enregistrements et paramètres seront réinitialisés.

7. Elimination des déchets

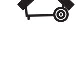
Général



Afin de préserver, protéger et améliorer la qualité de l'environnement, ainsi que de protéger la santé des êtres humains et d'utiliser prudemment les ressources naturelles, il est demandé à l'utilisateur de rapporter les appareils à mettre au rebut aux points de collecte et de recyclage appropriés en conformité avec les règlements d'application.
Le symbole de la poubelle barrée signifie que le produit doit être traité séparément et non comme déchet ménager.

Piles / accumulateurs





Le consommateur final est légalement tenu **(ordonnance relative à l´élimination des piles usagées)** de rapporter toutes les piles et accumulateurs usés, **il est interdit de les jeter dans les ordures ménagères !** Les piles et accumulateurs qui contiennent des substances nocives sont repérés par les symboles ci-contre qui indiquent l´interdiction de les jeter dans les ordures ménagères. Les désignations pour le métal lourd prépondérant sont : **Cd**=cadmium, **Hg**=mercure, **Pb**=plomb.
Vous pouvez rapporter gratuitement vos piles et accus usagés aux centres de récupération de votre commune, à nos succursales ou à tous les points de vente de piles et d'accumulateurs.
Vous respecterez ainsi vos obligations civiles et contribuerez à la protection de l'environnement !

8. Caractéristiques techniques

Tension de service :	3 V/DC, button cell type CR2025
Gamme de mesure :	0 – 99 999 (compteur de pas) 0 – 999,99 km (distance couverte) 0 – 99 999 kcal (calories brûlées)
Plage de réglage :	30 – 213 cm (longueur de la foulée) 20 – 227 kg (poids)
Période d'enregistrement :	7 jours
Dimensions (L x H x P) :	76 x 30 x 10 mm
Poids :	20 g



Cette notice est une publication de la société Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Allemagne.

V5_0411_02-HL

Versie 04/11

Pedometer 3D, PDG001



Bestnr. 86 04 64

1. Bedoeld gebruik

Op deze stappenteller wordt het aantal gezette stappen (0 tot 99.999 stappen), de afgelegde weg (afstandsmeting 0 tot 999,99 km) en de daarbij verbruikte calorieën (0 tot 99.999 cal) vermeld. De pedometer kan maximaal zeven dagen aan informatie bevatten en heeft een doelwaarschuwingsfunctie en een klokfunctie. Deze stappenteller is hiermee zowel voor de sporter als voor de student of huisvrouw enz. geschikt. Het product is niet bestemd voor industrieel, professioneel of medisch gebruik. Het contact met vochtigheid dient in elk geval vermeden te worden! Het product wordt gevoed door een knoopcelbatterij CR2025.

In verband met veiligheid en normering (CE) zijn geen aanpassingen en/of wijzigingen aan dit product toegestaan. Indien het product voor andere doeleinden wordt gebruikt dan hiervoor beschreven, kan het product worden beschadigd. Bovendien kan bij verkeerd gebruik een gevaarlijke situatie ontstaan met als gevolg bijvoorbeeld kortsluiting, brand, elektrische schok enzovoort. Lees de gebruiksaanwijzing volledig door en gooi hem niet weg. Het product mag alleen samen met de gebruiksaanwijzing aan derden ter beschikking worden gesteld.

2. Leveringsomvang

- Pedoemeter
- Knoopcel batterij
- Gebruiksaanwijzing

3. Veiligheidsinstructies



Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en let vooral op de veiligheidsinstructies. Indien de veiligheidsinstructies en de aanwijzingen voor een juiste bediening in deze gebruiksaanwijzing niet worden opgevolgd, kunnen wij niet aansprakelijk worden gesteld voor de daardoor ontstane schade aan apparatuur of persoonlijk letsel. Bovendien vervalt in dergelijke gevallen de garantie.

Personen / Product

- Het apparaat is geen speelgoed. Houd het buiten bereik van kinderen en huisdieren.
- Laat verpakkingsmateriaal niet zomaar rondslingeren. Dit kan gevaarlijk materiaal worden voor spelende kinderen.
- Bescherm het product tegen extreme temperaturen, direct zonlicht, sterke schokken, hoge luchtvochtigheid, vocht, ontvlambare gassen, dampen en oplosmiddelen.
- Zet het product niet onder mechanische druk.
- Als het niet langer mogelijk is het apparaat veilig te bedienen, stel het dan buiten bedrijf en zorg ervoor dat niemand het per ongeluk kan gebruiken. Veilige bediening kan niet langer worden gegarandeerd wanneer het product:
  - zichtbaar is beschadigd,
  - niet langer op juiste wijze werkt,
  - tijdens lange periode is opgeslagen onder slechte omstandigheden, of
  - onderhevig is geweest aan ernstige vervoergerelateerde druk.
- Behandel het apparaat met zorg. Schokken, botsingen of zelfs een val van een beperkte hoogte kan het product beschadigen.

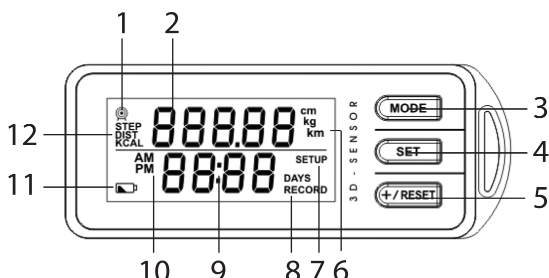
Batterij

- Let op de juiste polariteit bij het plaatsen van de batteri.
- De batterij dienen uit het apparaat te worden verwijderd wanneer het gedurende langere tijd niet wordt gebruikt om beschadiging door lekkage te voorkomen. Lekkende of beschadigde batterijen kunnen brandend zuur bij contact met de huid opleveren. Gebruik daarom veiligheidshandschoenen om beschadigde batterijen aan te pakken.
- Batterijen moeten uit de buurt van kinderen worden gehouden. Laat batterijen niet rondslingeren omdat het gevaar bestaat dat kinderen en/of huisdieren ze inslikken.
- Batterijen mogen niet worden ontmanteld, kortgesloten of verbrand. Probeer nooit gewone batterijen te herladen. Er bestaat dan explosiegevaar!

Diversen

- Raadpleeg een expert wanneer u twijfelt over het juiste gebruik, de veiligheid of het aansluiten van het apparaat.
- Onderhoud, aanpassingen en reparaties mogen alleen uitgevoerd worden door een expert of in een daartoe bevoegde winkel.
- Als u nog vragen hebt die niet door deze gebruiksaanwijzingen zijn beantwoord, neem dan contact op met onze technische dienst of ander technisch personeel.

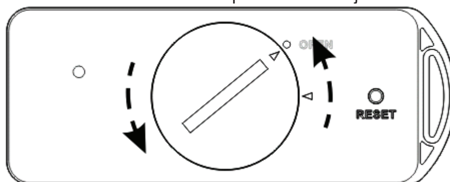
4. Bedieningselementen



1. Doel-indicator	Geeft aan of de doelfunctie al dan niet is ingeschakeld.
2. Informatie-weergave	Toont stappen, afstand en verbrande calorieën of de grootste waarde in de instelmodus.
3. Knop "MODE"	Schakel tussen modi: • Modus stapteller • Modus gelopen afstand • Modus verbrande calorieën • Geheugenmodus
4. Knop "SET"	Schakel naar de instelmodus en stel de tijd, staplengte, gewicht en doel in.
5. Knop "+/Reset"	• Stel de waarde in de instelmodus in. • Stel de records voor stappen, afstand en verbrande calorieën opnieuw in.
6. Eenheden	• cm (eenheid staplengte) • kg (eenheid gewicht) • km (eenheid afstand)
7. "SETUP"	Als dit verschijnt, betekent dit dat het apparaat in de instelmodus staat.
8. "DAYS RECORD"	Als dit verschijnt, betekent dit dat het apparaat in de geheugenmodus staat.
9. Sub-informatie-scherm	Toont de klok of de opnamedatum.
10. AM/PM	Geeft aan of de tijd de ochtend of middag weergeeft als de 12-uurs modus gebruikt wordt.
11. Batterij-indicator	Geeft het batterijniveau aan.
12. Modusindicator	Toont de actuele gebruiksmodus: • "STEP" (in de staptelmodus of in de geheugenmodus) • "DIST" (in de modus gelopen afstand of in de geheugenmodus) • "KCAL" (in de modus verbrande calorieën of in de geheugenmodus)

5. Batterijen plaatsen / vervangen

1. Het pictogram voor een bijna lege batterij licht op als de batterij bijna leeg is. Vervang de batterij.
2. Draai met een munt de klep van het batterijvak naar links tot de pijl naar "OPEN" wijst.



3. Verwijder de klep van het batterijvak.
4. Let bij het plaatsen of vervangen van de knoopcel op de juiste polariteit en controleer of de positieve kant boven ligt.
5. Sluit de klep van het batterijvak.
6. Vergrendel het batterijvak door de klep rechtsom te draaien tot de pijl naar de pijlmarkering wijst.

6. Ingebruikname

Het apparaat wekken

Het scherm schakelt uit als het apparaat drie minuten niet is gebruikt. Beweeg het apparaat of druk op een toets om het te wekken.

Van modus wisselen

Druk op de knop "MODE" om tussen de modi te wisselen.

Modus stapteller	Telt de stappen en geeft de actuele tijd aan.
Modus gelopen afstand	Toont de gelopen afstand.
Modus verbrande calorieën	Berekent de verbrande calorieën.
Geheugenmodus	Toont de records van de afgelopen zeven dagen.

Modus stapteller

1. Druk op de knop "MODE" tot de modusindicator "STEP" aangeeft en "DAYS RECORD" grijs is. De actuele tijd wordt op het subinformatiescherm weergegeven.
2. Maak de pedometer vast op uw middel, rond uw hals, of aan een instelbare riem. Houd voor een zo nauwkeurig mogelijke meting de pedometer tegen uw lichaam aan en maak het bevestigingskoord zo kort mogelijk.
3. Loop of ren - de pedometer telt nu uw stappen.



De telling begint na negen opeenvolgende stappen. De eerste negen stappen worden niet geteld tot de tiende stap is gezet. Het aantal stappen wordt in het informatievenster weergegeven. De stapsnelheid moet liggen tussen 0,88 stappen/s en 3,3 stappen/s.

Instelmodus

De tijd instellen

1. Houd de knop "STEP" ingedrukt in de staptelmodus.
2. "SETUP" licht op en het getal "12"/"24" knippert op het subinformatiescherm. Druk op de knop "+/RESET" om de klokmodus te schakelen tussen 12 uur of 24 uur.
3. Druk op de knop "SET" om de instelling op te slaan.
4. Vervolgens verschijnt een klok in het subinformatiescherm. Het uur van de klok knippert. Druk op de knop "+/RESET" om de waarde in te stellen.

5. Druk op de knop "SET" om de instelling op te slaan.
6. Stel vervolgens de minuut van de klok in met de knop "+/RESET".
7. Druk op de knop "SET" om de instelling op te slaan.

De staplengte instellen

1. Nadat de tijd is ingesteld, knippert een getal op het informatiescherm. De eenheid "cm" licht op. Nu stelt u de staplengte in. Druk op de knop "+/RESET" om de staplengte in te voeren.
2. Druk op de knop "SET" om de instelling op te slaan.

Het gewicht instellen

1. Nadat de staplengte is ingesteld, knippert een getal op het informatiescherm. De eenheid "kg" licht op. Nu stelt u het gewicht in. Druk op de knop "+/RESET" om uw gewicht in te voeren.
2. Druk op de knop "SET" om de instelling op te slaan.

De doelstappen instellen

1. Nadat het gewicht is ingesteld, lichten de doelindicator en de modusindicator "STEP" op. Op het informatiescherm verschijnt "ON" of "OFF". Nu stelt u de doelstappen in. Het woord "ON" of "OFF" geeft de actuele status van de functie aan.
2. Druk op de knop "+/RESET" om de functie in of uit te schakelen.
3. Druk op de knop "SET" om de keuze te bevestigen.

☞
- Als de functie is ingeschakeld, kunt u de waarde voor de doelstappen instellen. Druk op de knop "+/RESET" om de waarde aan te passen, druk op de knop "SET" om een getal naar links te gaan. Nadat alle vijf getallen zijn ingesteld, van 1 tot 99999 stap(pen) wordt het vorige scherm opnieuw weergegeven. Druk op de knop "MODE" om het instellen van de doelstappen te verlaten.
- Als de functie is uitgeschakeld, verlaat u het instellen van de doelstappen.

De doelafstand instellen

1. Nadat de doelstappen zijn ingesteld, lichten de doelindicator en de modusindicator "DIST" op. Op het informatiescherm verschijnt "ON" of "OFF". Nu stelt u de doelafstand in. Het woord "ON" of "OFF" geeft de actuele status van de functie aan.
2. Druk op de knop "+/RESET" om de functie in of uit te schakelen.
3. Druk op de knop "SET" om de keuze te bevestigen.

☞
- Als de functie is ingeschakeld, kunt u de doelafstand instellen. Druk op de knop "+/RESET" om de waarde aan te passen en druk op de knop "SET" om een getal naar links te gaan. Nadat alle vijf getallen zijn ingesteld, van 1 tot 99999 km, wordt het vorige scherm opnieuw weergegeven. Druk op de knop "MODE" om het instellen van de doelafstand te verlaten.
- Als de functie is uitgeschakeld, verlaat u het instellen van de doelafstand.

De doelcalorieën instellen

1. Nadat de doelafstand is ingesteld, lichten de doelindicator en de modusindicator "KCAL" op. Op het informatiescherm verschijnt "ON" of "OFF". Nu stelt u de doelcalorieën in. Het woord "ON" of "OFF" geeft de actuele status van de functie aan.
2. Druk op de knop "+/RESET" om de functie in of uit te schakelen.
3. Druk op de knop "SET" om de keuze te bevestigen.

☞
- Als de functie is ingeschakeld, kunt u de doelcalorieën instellen. Druk op de knop "+/RESET" om de waarde aan te passen en druk op de knop "SET" om een getal naar links te gaan. Nadat alle vijf getallen zijn ingesteld, van 1 tot 99999, wordt het vorige scherm opnieuw weergegeven. Druk op de knop "MODE" om het instellen van de doelcalorieën te verlaten.
- Als de functie is uitgeschakeld, verlaat u het instellen van de doelcalorieën.

De instelmodus verlaten

Nadat de doelcalorieën zijn ingesteld, verlaat u de instelmodus. U verlaat de instelmodus ook als u de pedometer gedurende tien seconden niet gebruikt.

Modus gelopen afstand

1. Druk op de knop "MODE" tot de modusindicator "DIST" aangeeft en "DAYS RECORD" grijs is. De actuele tijd wordt op het subinformatiescherm weergegeven.
2. Maak de pedometer vast op uw middel, rond uw hals, of aan een instelbare riem. Houd voor een zo nauwkeurig mogelijke meting de pedometer tegen uw lichaam aan en maak het bevestigingskoord zo kort mogelijk.
3. Loop of ren - de pedometer berekent nu de gelopen afstand.

☞ De telling begint na negen opeenvolgende stappen. De afstand van de eerste negen stappen wordt niet geteld tot de tiende stap is gezet. De gelopen afstand wordt berekend aan de hand van de staplengte en weergegeven in het informatiescherm. De gelopen afstand wordt in kilometers weergegeven. De stapsnelheid moet liggen tussen 0,88 stappen/s en 3,3 stappen/s.

Modus verbrande calorieën

1. Druk op de knop "MODE" tot de modusindicator "KCAL" aangeeft en "DAYS RECORD" grijs is. De actuele tijd wordt op het subinformatiescherm weergegeven.
2. Maak de pedometer vast op uw middel, rond uw hals, of aan een instelbare riem. Houd voor een zo nauwkeurig mogelijke meting de pedometer tegen uw lichaam aan en maak het bevestigingskoord zo kort mogelijk.
3. Loop of ren - de pedometer berekent nu de verbrande calorieën.

☞ De telling begint na negen opeenvolgende stappen. De afstand van de eerste negen stappen wordt niet geteld tot de tiende stap is gezet. De calorieën worden berekend aan de hand van uw staplengte en lichaamsgewicht en weergegeven in het informatiescherm. De verbrande calorieën worden in kilocalorieën weergegeven. De stapsnelheid moet liggen tussen 0,88 stappen/s en 3,3 stappen/s.

Geheugenmodus

1. Druk op de knop "MODE" totdat "DAYS RECORD" oplicht. De opnamedatum wordt op het subinformatiescherm weergegeven. De pedometer kan de records van de afgelopen zeven dagen tonen.
2. Druk op de knop "+/RESET" om de records van een andere dag weer te geven.
3. Druk op de knop "SET" om de records met getelde stappen, gelopen afstand en verbrande calorieën te bekijken.

De records opnieuw instellen

Houd de knop "+/RESET" in de modus stappen tellen, gelopen afstand of verbrande calorieën ingedrukt tot de weergegeven waarde nul is. De reset-functie heeft geen invloed op het record van de dag of de vorige dagen.

Doel bereikt.

Als een van de doelen is ingesteld, licht de doelindicator op. Een geluid klinkt gedurende drie seconden als een van de doelen is bereikt.

Het apparaat resetten

Steek een pen of een ander scherp voorwerp door het gat en druk op de zich daaronder bevindende schakelaar om het apparaat terug te zetten naar de fabrieksmatige instellingen. Houd er rekening mee dat alle bestanden en instellingen worden gereset.

7. Verwijdering

Algemeen

In het belang van het behoud, de bescherming en de verbetering van de kwaliteit van het milieu, de bescherming van de gezondheid van de mens en een behoedzaam en rationeel gebruik van natuurlijke hulpbronnen dient de gebruiker een niet te repareren of afgedankt product in te leveren bij de desbetreffende inzamelpunten overeenkomstig de wettelijke voorschriften.

Het symbool met de doorgekruiste afvalbak geeft aan dat dit product gescheiden van het gewone huishoudelijke afval moet worden ingeleverd.

Batterijen / accu's

U bent als eindgebruiker volgens de KCA-voorschriften wettelijk verplicht alle lege **(oplaadbare)** batterijen en accu's in te leveren; **verwijdering via het huisvuil is niet toegestaan!** Batterijen/accu's die schadelijke stoffen bevatten worden gekenmerkt door de hiernaast vermelde symbolen, die erop wijzen dat deze niet via het huisvuil verwijderd mogen worden. De aanduidingen voor de bepalende zware metalen zijn: **Cd**=cadmium, **Hg**=kwik, **Pb**=lood.

Uw gebruikte batterijen/accu's kunt u kosteloos inleveren bij de verzamelpunten van uw gemeente, bij al onze vestigingen en overal waar batterijen/accu's worden verkocht!

Zo vervult u uw wettelijke verplichtingen en draagt u bij tot de bescherming van het milieu!

8. Technische gegevens

Bedrijfsspanning:	3 V/DC, button cell type CR2025
Meetbereik:	0 – 99999 (stapteller) 0 – 999,99 km (gelopen afstand) 0 – 99999 kcal (verbrande calorieën)
Instelbereik:	30 – 213 cm (staplengte) 20 – 227 kg (gewicht)
Periode voor vastleggen:	7 dagen
Afmetingen (B x H x D):	76 x 30 x 10 mm
Gewicht:	20 g

CONRAD
Deze gebruiksaanwijzing is een publicatie van Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Duitsland.

Deze gebruiksaanwijzing voldoet aan de technische eisen bij het ter perse gaan. Wijzigingen in techniek en uitrusting voorbehouden.

V5_0411_02-HL